

Утверждаю
Директор ГКОУ АО «ОШИ № 5»
А.Н. Рыбин
«12» февраля 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ
ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5»
Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет**

г. Астрахань, 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	8	12	33	273	183,03
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	19	21	74	570	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	3	2	37	21,02
	Суп картофельный с горохом_ (Зима-Весна)	200	5	4	16	122	102,03
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом_ (Зима-Весна)	150	6	5	37	218	203,01
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	31	27	134	910	
Полдник							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Печенье_ (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	17	83	548	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему_ (Зима-Весна)	150	9	8	18	182	259,01
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	20	12	86	542	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 420	90	83	386	2690	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный_ (Зима-Весна)	150	15	18	3	228	210,01
	Кукуруза конс(порционно)_ (Зима-Весна)	50	1		6	29	
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		630	23	21	60	540	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)	80	1	3	3	50	47,06
	Суп крестьянский_ (Зима-Весна)	200	2	5	12	98	98,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	100	16	18	5	247	246,01
	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,01
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		830	29	30	101	803	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Залеканка из творога_ (Зима-Весна)	100	18	12	14	242	223,03
Итого за Полдник		300	24	18	23	362	
Ужин							
	Плов из курицы_ (Зима-Весна)	150	11	12	26	253	291,01
	Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	18	13	84	531	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 470	100	89	277	2367	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	8	8	43	276	181,01
	Соус смородиновый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		650	19	18	82	578	
Обед							
	Сельдь с луком,зел горошек_ (Зима-Весна)	60	7	6	1	86	76,03
	Рассольник ленинградский со сметаной_ (Зима-Весна)	200	2	5	13	110	96,05
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	10	12	3	163	245,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	150	9	5	39	238	171,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	36	29	121	912	
Полдник							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя"_ (Зима-Весна)	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	14	36	319	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей_ (Зима-Весна)	150	10	10	15	191	125,02
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	18	11	74	473	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 460	89	78	322	2402	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		8		83	14,01
	Какао с молоком сгущ_ (Зима-Весна)	200	3	4	24	142	383
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		640	12	22	85	615	
Обед							
	Винегрет овощной_ (Зима-Весна)	60	1	3	5	52	67,01
	Щи из свеж капусты с картофелем, мясом_ (Зима-Весна)	250	8	10	8	150	88,03
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Зима-Весна)	90	9	4	4	92	234,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	150	4	4	38	199	171,09
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		840	28	22	127	820	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	16	83	537	
Ужин							
	Курица тушенная18_ (Зима-Весна)	70	7	10	3	132	290,03
	Капуста тушенная_ (Зима-Весна)	150	4	9	12	145	139
	Икра из баклажанов_ (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	19	26	55	552	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 530	79	93	359	2655	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром_ (Зима-Весна)	180	11	9	38	277	204,01
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		600	23	19	81	589	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками_ (Зима-Весна)	60	1	3	7	59	54,01
	Суп картофельный с клецками_ (Зима-Весна)	200	5	6	24	165	108,01
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_ (Зима-Весна)	150	17	5	35	251	199,03
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	40	3		19	94	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		780	40	28	135	961	
Полдник							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка_ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	19	54	447	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему_ (Зима-Весна)	150	9	8	18	182	259,01
	Зеленый горошек консервированный_ (Зима-Весна)	30	1		2	12	
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		540	18	9	79	476	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 420	101	81	358	2593	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	6	11	33	255	175,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		670	20	21	79	601	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)	60	1	2	2	37	47,04
	Суп картофельный с фасолью_ (Зима-Весна)	200	1	4	7	71	102,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	15	16	4	222	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	150	9	5	39	238	171,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	33	28	112	860	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Оладьи_ (Зима-Весна)	100	6	10	34	258	402,06
Итого за Полдник		300	8	10	40	294	
Ужин							
	Рагу из курицы_ (Зима-Весна)	150	8	8	11	145	289,01
	Икра из баклажанов_ (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01
	Какао с молоком сгущ_ (Зима-Весна)	200	3	4	24	142	383
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		500	18	16	79	537	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 460	85	82	319	2423	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями_ (Зима-Весна)	150	4	4	14	101	120,01
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		8		83	14,01
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		12	59	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	20	23	76	605	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	80	1	4	2	49	21,02
	Борщ с картофелем, со сметаной(свекольник)_ (Зима-Весна)	200	2	5	14	115	83,05
	Поджарка из говядины_ (Зима-Весна)	90	31	15	7	93	251,01
	Макароны отварные с маслом_ (Зима-Весна)	150	6	5	37	218	203,01
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		820	47	30	137	825	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Сырники из творога_ (Зима-Весна)	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	22	15	25	330	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Зима-Весна)	90	9	4	4	92	234,01
	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,01
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	19	8	79	481	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 520	114	82	326	2361	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	150	7	8	28	204	182,03
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	22	21	67	545	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	10	3	105	
	Рассольник ленинградский со сметаной_ (Зима-Весна)	200	2	5	13	110	96,05
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	150	4	4	38	199	171,09
	Компот из свежих яблок_ (Зима-Весна)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	34	119	887	
Полдник							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Ватрушка с повидлом_ (Зима-Весна)	100	6	6	52	285	410,03
Итого за Полдник		300	12	13	61	416	
Ужин							
	Поджарка из говядины_ (Зима-Весна)	90	31	15	7	93	251,01
	Капуста тушенная_ (Зима-Весна)	150	4	9	12	145	139
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		8		83	14,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		520	40	34	63	547	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 430	106	108	319	2515	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное_ (Зима-Весна)	40	8	7		94	209,01
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		670	20	19	82	605	
Обед							
	Винегрет овощной_ (Зима-Весна)	60	1	3	5	52	67,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями_ (Зима-Весна)	200	2	2	15	82	103,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	15	16	4	222	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	150	9	5	39	238	171,01
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	34	27	137	934	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Печенье_ (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	16	83	537	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе_ (Зима-Весна)	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,01
	Соленые (огурцы)_ (Зима-Весна)	60			1	8	70,01
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		570	19	17	89	609	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 540	93	86	400	2816	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	150	6	9	25	208	182,01
	Соус смородиновый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	17	18	70	521	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	3	2	37	21,02
	Борщ с картофелем(свекольник)_ (Зима-Весна)	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	10	12	3	163	245,01
	Гороховое пюре с маслом_ (Зима-Весна)	150	17	5	35	251	199,03
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	38	25	118	862	
Полдник							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Запеканка из творога с изюмом_ (Зима-Весна)	100	16	10	16	221	223,07
Итого за Полдник		300	22	17	25	352	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей_ (Зима-Весна)	150	10	10	15	191	125,02
	Повидло (порционно)_ (Зима-Весна)	60	3	1	12	65	
	Кофейный напиток с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		500	22	16	73	525	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 410	105	82	295	2380	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный_ (Зима-Весна)	150	15	18	3	228	210,01
	Кукуруза конс(порционн)_ (Зима-Весна)	60	1		7	35	
	Какао с молоком_ (Зима-Весна)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		640	23	21	61	546	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Зима-Весна)	60	1	2	2	37	47,04
	Суп картофельный с фасолью с мясом_ (Зима-Весна)	250	7	10	9	152	102,07
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Зима-Весна)	100	10	5	5	102	234,01
	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,01
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		860	28	21	114	769	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
	Булочка_ (Зима-Весна)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Зима-Весна)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	18	54	436	
Ужин							
	Рагу из курицы_ (Зима-Весна)	150	8	8	11	145	289,01
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	16	9	70	429	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 510	87	76	308	2311	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	180	4	5	45	239	171,09
	Соус вишневый_ (Зима-Весна)	50			4	18	334,03
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		8		83	14,01
	Чай с молоком_ (Зима-Весна)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		620	8	16	92	558	
Обед							
	Сельдь с луком_ (Зима-Весна)	80	11	9	1	133	76,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем_ (Зима-Весна)	200	2	4	6	68	92,01
	Поджарка из говядины_ (Зима-Весна)	90	31	15	7	93	251,01
	Макароны отварные с маслом_ (Зима-Весна)	150	6	5	37	218	203,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Зима-Весна)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		820	58	34	116	827	
Полдник							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Печенье_ (Зима-Весна)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	17	83	548	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур_ (Зима-Весна)	90	9	12	8	179	294,01
	Рагу из овощей_ (Зима-Весна)	150	3	4	18	120	143,01
	Икра из баклажанов_ (Зима-Весна)	60	1	3	4	53	72,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		570	17	19	72	550	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Зима-Весна)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 510	103	92	372	2603	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	8	13	34	278	182,01
	Сыр (порциями)_ (Зима-Весна)	30	8	8		105	15,01
	Чай с лимоном_ (Зима-Весна)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40			16	79	
	Яблоки_ (Зима-Весна)	130	1	1	13	61	338,02
Итого за Завтрак		630	19	22	89	644	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	3	2	37	21,02
	Борщ с картофелем, со сметаной(свекольник)_ (Зима-Весна)	200	2	5	14	115	83,05
	Гуляш из отварной говядины_ (Зима-Весна)	90	15	16	4	222	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	150	9	5	39	238	171,01
	Кисель_ (Зима-Весна)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	34	30	136	962	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Зима-Весна)	200	2		6	36	389,01
	Сырники из творога_ (Зима-Весна)	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	22	15	25	330	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Зима-Весна)	90	9	4	4	92	234,01
	Картофельное пюре_ (Зима-Весна)	150	3	3	21	128	128,01
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		600	20	8	84	502	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 530	101	82	343	2569	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом_ (Зима-Весна)	200	8	8	43	276	181,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Зима-Весна)	10		8		83	14,01
	Чай с сахаром_ (Зима-Весна)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Апельсины_ (Зима-Весна)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		660	14	17	95	611	
Обед							
	Икра из баклажанов с луком_ (Зима-Весна)	60	1	10	3	105	
	Суп крестьянский_ (Зима-Весна)	200	2	5	12	98	98,01
	Котлеты из говядины_ (Зима-Весна)	90	13	15	10	228	271,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Зима-Весна)	150	4	4	38	199	171,09
	Компот из смеси сухофруктов_ (Зима-Весна)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	26	35	132	947	
Полдник							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя"_ (Зима-Весна)	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	14	36	319	
Ужин							
	Азу из курицы_ (Зима-Весна)	200	11	10	23	226	259,14
	Соленье (капуста кваш)_ (Зима-Весна)	60	1		2	14	70,03
	Какао с молоком сгущ_ (Зима-Весна)	200	3	4	24	142	383
	Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Зима-Весна)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		550	21	15	89	579	
2й Ужин							
	Кефир_ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 500	77	88	361	2587	

Итого за период	34 710	1330	1202	4743	35264	
Среднее значение за период		95	85,9	338,8	2518,9	

Составил Ищ Диетсестра
ГКОУ АО "Школа-интернат № 5"

Утвердил В
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	200	8	12	33	273	183,03
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	19	21	74	570	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем_ (Лето-Осень)	100	1	5	4	68	27,01
	Суп картофельный с горохом_ (Лето-Осень)	200	5	4	16	122	102,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Овощное рагу с баклажанами_ (Лето-Осень)	150	2	3	11	84	143,01
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		840	27	27	110	807	
Полдник	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Печенье_ (Лето-Осень)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	17	83	548	
Ужин	Жаркое по-домашнему_ (Лето-Осень)	150	9	8	18	182	259,01
	Свежие огурцы (порционно)_ (Лето-Осень)	60			2	8	71,04
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	19	12	86	536	
Ужин	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 460	85	83	362	2581	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный_ (Лето-Осень)	150	15	18	3	228	210,01
	Кукуруза конс(порционно)_ (Лето-Осень)	50	1		6	29	
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		630	23	21	60	540	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	3	65	24,01
	Суп крестьянский_ (Лето-Осень)	200	2	5	12	98	98,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	100	16	18	5	247	246,01
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		830	29	32	101	818	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Запеканка из творога_ (Лето-Осень)	100	18	12	14	242	223,03
Итого за Полдник		300	24	18	23	362	
Ужин							
	Плов из курицы_ (Лето-Осень)	150	11	12	26	253	291,01
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	19	13	85	537	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 470	101	91	278	2388	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	200	8	8	43	276	181,01
	Соус смородиновый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		650	19	18	82	578	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	100	1	7	2	73	20,01
	Суп картофельный с фасолью_ (Лето-Осень)	250	2	5	9	89	102,01
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Лето-Осень)	90	10	12	3	163	245,01
	Рагу из овощей_ (Лето-Осень)	200	4	5	23	160	143,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		940	25	30	102	800	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя"_ (Лето-Осень)	100	4	7	27	188	424,04
Итого за Полдник		300	10	14	36	319	
Ужин							
	Картофель тушеный с курицей_ (Лето-Осень)	150	10	10	15	191	125,02
	Салат из белокочанной капусты с горошком_ (Лето-Осень)	60	1	3	5	53	45,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	18	14	77	512	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 600	78	82	306	2329	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	5	10	27	215	182,05
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Какао с молоком сгущ_ (Лето-Осень)	200	3	4	24	142	383
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		640	12	22	85	615	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	60	1	4	2	49	24,01
	Щи из свеж капусты с картофелем, мясом_ (Лето-Осень)	250	8	10	8	150	88,03
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Лето-Осень)	90	9	4	4	92	234,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	4	4	38	199	171,09
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		840	28	23	124	817	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	16	83	537	
Ужин							
	Рагу овощное с баклажанами и с курицей_ (Лето-Осень)	240	13	14	16	242	143,03
	Свежие огурцы (порционно)_ (Лето-Осень)	60			2	8	71,04
	Икра из баклажанов_ (Лето-Осень)	60	1	3	4	53	72,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		630	21	21	58	525	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 610	81	89	359	2625	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром_ (Лето-Осень)	180	11	9	38	277	204,01
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		600	23	19	81	589	
Обед							
	Салат из свежей капусты со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	2	4	43	46,03
	Суп картофельный с клецками_ (Лето-Осень)	200	5	6	24	165	108,01
	Курица тушеная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Гороховое пюре с маслом_ (Лето-Осень)	150	17	5	35	251	199,03
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	40	3		19	94	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		780	40	27	132	945	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка_ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Лето-Осень)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	19	54	447	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему_ (Лето-Осень)	150	9	8	18	182	259,01
	Зеленый горошек консервированный_ (Лето-Осень)	30	1		2	12	
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		540	18	9	79	476	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 420	101	80	355	2577	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	200	6	11	33	255	175,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		670	20	21	79	601	
Обед							
	Салат из свежих овощей со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	2	3	33	27,05
	Суп картофельный с фасолью_ (Лето-Осень)	200	1	4	7	71	102,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	90	15	16	4	222	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	9	5	39	238	171,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		790	33	28	113	856	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Оладьи_ (Лето-Осень)	100	6	10	34	258	402,06
Итого за Полдник		300	8	10	40	294	
Ужин							
	Рагу из курицы_ (Лето-Осень)	150	8	8	11	145	289,01
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	80	1		3	19	71,01
	Какао с молоком сгущ_ (Лето-Осень)	200	3	4	24	142	383
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		520	18	13	78	503	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 480	85	79	319	2385	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями_ (Лето-Осень)	150	4	4	14	101	120,01
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		12	59	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	20	23	76	605	
Обед	Салат из свежих помидоров_ (Лето-Осень)	60	1	4	3	51	23,01
	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом_ (Лето-Осень)	90	7	7	8	121	286,01
	Борщ с картофелем, со сметаной(свекольник)_ (Лето-Осень)	200	2	5	14	115	83,05
	Макароны отварные с маслом_ (Лето-Осень)	150	6	5	37	218	203,01
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	23	22	139	855	
Полдник	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Сырники из творога_ (Лето-Осень)	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	22	15	25	330	
Ужин	Котлеты (биточки) рыбные_ (Лето-Осень)	90	9	4	4	92	234,01
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие огурцы (порционно)_ (Лето-Осень)	60			2	8	71,04
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		590	18	8	79	475	
2й Ужин	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 500	89	74	328	2385	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	7	8	28	204	182,03
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	22	21	67	545	
Обед							
	Салат из свеж помидоров со сладким перцем, с луком реп_ (Лето-Осень)	60	1	4	3	48	27,03
	Щи из свеж капусты с картофелем со смет_ (Лето-Осень)	200	2	5	7	135	88,05
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	4	4	38	199	171,09
	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	26	28	113	855	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Ватрушка с повидлом_ (Лето-Осень)	100	6	6	52	285	410,03
Итого за Полдник		300	12	13	61	416	
Ужин							
	Поджарка из говядины_ (Лето-Осень)	90	31	15	7	93	251,01
	Капуста тушенная_ (Лето-Осень)	150	4	9	12	145	139
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		520	40	34	63	547	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 430	106	102	313	2483	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	5	9	27	210	182,09
	Соус клубничный_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,04
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		670	20	19	82	605	
Обед							
	Салат из свежей капусты с раст. маслом_ (Лето-Осень)	60		3		27	45,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями_ (Лето-Осень)	200	2	2	15	82	103,01
	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом_ (Лето-Осень)	100	8	8	9	134	286,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	9	5	39	238	171,01
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	26	19	137	821	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	16	83	537	
Ужин							
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		570	20	17	90	615	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 550	86	78	401	2709	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	6	9	25	208	182,01
	Соус смородиновый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,05
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		610	17	18	70	521	
Обед	Салат из свежих овощей со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	2	3	33	27,05
	Борщ с картофелем(свекольник)_ (Лето-Осень)	200	2	4	13	96	83,01
	Бефстроганов из отварной говядины_ (Лето-Осень)	90	10	12	3	163	245,01
	Гороховое пюре с маслом_ (Лето-Осень)	150	17	5	35	251	199,03
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед		800	38	24	119	858
Полдник	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Запеканка из творога с изюмом_ (Лето-Осень)	100	16	10	16	221	223,07
	Итого за Полдник		300	22	17	25	352
Ужин	Картофель тушеный с курицей_ (Лето-Осень)	150	10	10	15	191	125,02
	Повидло (порционно)_ (Лето-Осень)	60	3	1	12	65	
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		500	22	16	73	525	
2й Ужин	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 410	105	81	296	2376	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный_ (Лето-Осень)	150	15	18	3	228	210,01
	Кукуруза конс(порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		7	35	
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
Итого за Завтрак		640	23	21	61	546	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	60		4	1	44	20,01
	Суп картофельный с фасолью с мясом_ (Лето-Осень)	250	7	10	9	152	102,07
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Лето-Осень)	100	10	5	5	102	234,01
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		860	27	23	113	776	
Полдник							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Булочка_ (Лето-Осень)	50	4	5	28	170	
	Пряник_ (Лето-Осень)	50	4	7	17	146	
Итого за Полдник		300	14	18	54	436	
Ужин							
	Рагу из курицы_ (Лето-Осень)	150	8	8	11	145	289,01
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		510	16	9	70	429	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 510	86	78	307	2318	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	180	4	5	45	239	171,09
	Соус вишневый_ (Лето-Осень)	50			4	18	334,03
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	150	1	1	15	71	338,02
Итого за Завтрак		620	8	16	92	558	
Обед							
	Салат из свежих овощей со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	2	3	33	27,05
	Щи из свеж капусты с картофелем со смет_ (Лето-Осень)	250	2	7	8	169	88,05
	Поджарка из говядины_ (Лето-Осень)	90	31	15	7	93	251,01
	Овощное рагу с баклажанами_ (Лето-Осень)	200	3	4	15	111	143,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		900	45	29	98	721	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Печенье_ (Лето-Осень)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	17	83	548	
Ужин							
	Котлеты рубленые из кур_ (Лето-Осень)	90	9	12	8	179	294,01
	Рагу из овощей_ (Лето-Осень)	150	3	4	18	120	143,01
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		570	17	16	70	511	
2й Ужин							
	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
Итого за 2й Ужин		200	6	6	9	120	
Итого за день		2 590	90	84	352	2458	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	200	8	13	34	278	182,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	30	8	8		105	15,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	130	1	1	13	61	338,02
Итого за Завтрак		630	19	22	89	644	
Обед							
	Салат из свежей капусты со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	2	4	43	46,03
	Борщ с картофелем, со сметаной(свекольник)_ (Лето-Осень)	200	2	5	14	115	83,05
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	90	15	16	4	222	246,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	9	5	39	238	171,01
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		800	34	29	138	968	
Полдник							
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Сырники из творога_ (Лето-Осень)	100	20	15	19	294	219,01
Итого за Полдник		300	22	15	25	330	
Ужин							
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Лето-Осень)	90	9	4	4	92	234,01
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Свежие помидоры (порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		2	14	71,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Ужин		600	20	8	84	502	
2й Ужин							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131	
Итого за день		2 530	101	81	345	2575	

Рацион: Рацион для Основных 7-11

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	200	8	8	43	276	181,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Чай с сахаром_ (Лето-Осень)	200			12	48	376,05
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Апельсины_ (Лето-Осень)	200	2		16	86	338,04
	Итого за Завтрак		660	14	17	95	611
Обед	Салат из свеж помидоров со сладким перцем, с луком реп_ (Лето-Осень)	60	1	4	3	48	27,03
	Суп крестьянский_ (Лето-Осень)	200	2	5	12	98	98,01
	Котлеты из говядины_ (Лето-Осень)	90	13	15	10	228	271,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	4	4	38	199	171,09
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед		790	26	29	132	890
Полдник	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка "Домашняя"_ (Лето-Осень)	100	4	7	27	188	424,04
	Итого за Полдник		300	10	14	36	319
Ужин	Рагу овощное с баклажанами и с курицей_ (Лето-Осень)	240	13	14	16	242	143,03
	Свежие огурцы (порционно)_ (Лето-Осень)	60			2	8	71,04
	Какао с молоком сгущ_ (Лето-Осень)	200	3	4	24	142	383
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Ужин		590	22	19	82	589
2й Ужин	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Итого за 2й Ужин		200	6	7	9	131
Итого за день		2 540	78	86	354	2540	

Итого за период	35 100	1272	1168	4675	34729	
Среднее значение за период		90,9	83,4	333,9	2480,6	

Составил _____  Диетсестра

Утвердил _____ 

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861766

Владелец Рыбин Александр Николаевич

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025